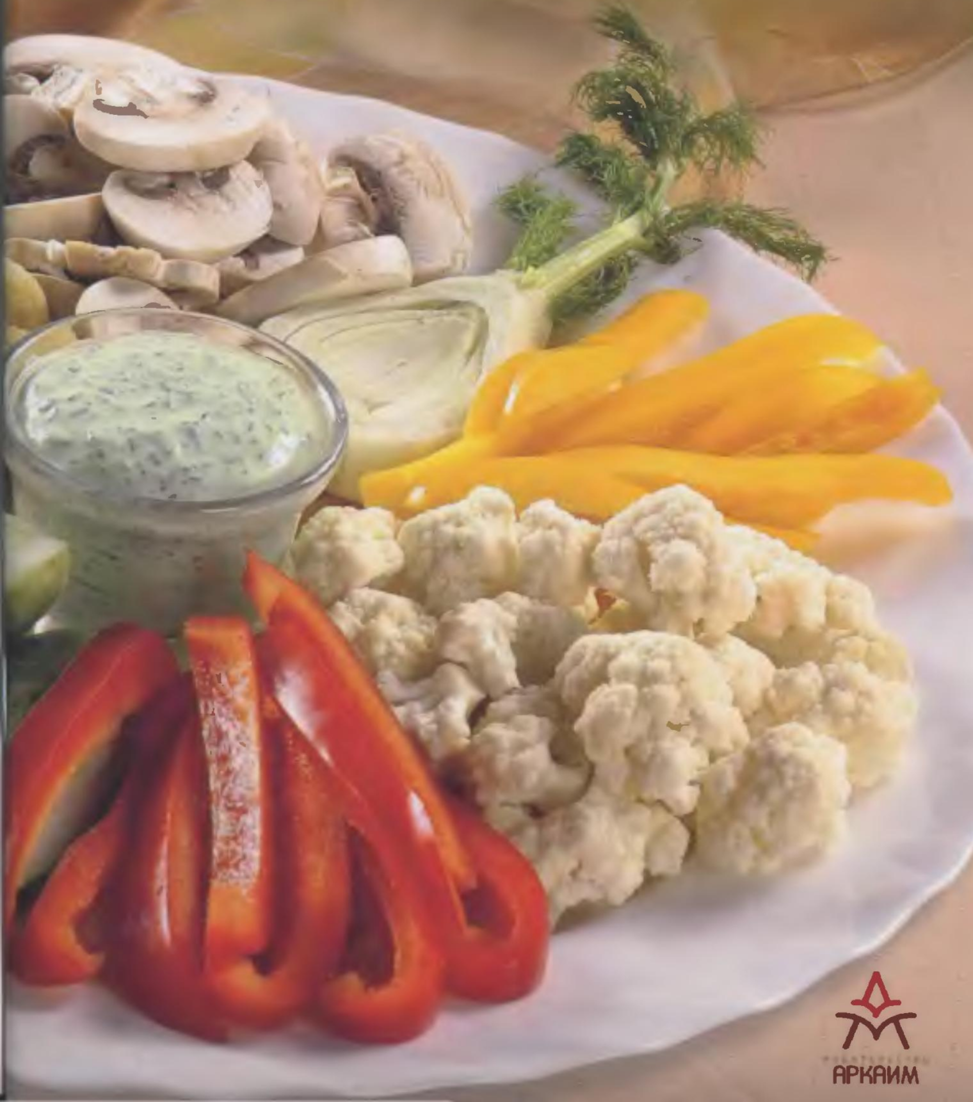
СЕМЬ ПОВАРЯТ

ЩЕДРАЯ ОСЕНЬ



АРКАИМ

СЕМЬ ПОВАРЯТ

ЩЕДРАЯ ОСЕНЬ



Издательство «Аркаим»

ЩЕДРАЯ ОСЕНЬ

СОДЕРЖАНИЕ





закуски

150 килокалорий

155–250 килокалорий

255–300 килокалорий

основные блюда

350 килокалорий

355–450 килокалорий

455–550 килокалорий

десерты

125 килокалорий

130–180 килокалорий

185–250 килокалорий



САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

на 6 порций

- капуста цветная 1 кочан
- виноград без косточек 300 г
- яблоко 1 шт.
- помидор 1 шт.
- огурец 1 шт.
- зеленый горошек консервированный 4–5 ст. ложек
- сметана ½ стакана
- листья зеленого салата

■ Цветную капусту разберите на соцветия и отварите в подсоленной воде. Очищенные от кожицы яблоко, огурец и помидор нарежьте ломтиками.

■ Ингредиенты салата соедините, добавьте зеленый горошек, ягоды винограда и перемешайте.

■ При подаче выложите на листья зеленого салата, полейте сметаной, оформите зеленью.

• Время приготовления 20 минут •

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

на 4 порции

- фасоль стручковая 230 г
- помидоры 2 шт.
- лук репчатый 10 г
- зелень 5 г
- яйцо вареное ½ шт.
- масло растительное 2 ч. ложки
- уксус 3%-й 1 ч. ложка
- соль

■ Фасоль отварите в подсоленной воде, откиньте на сито, нарежьте. Добавьте нарезанные ломтиками помидоры. Заправьте уксусом и маслом.

■ Посыпьте салат мелко нарезанной зеленью. Оформите яйцом, ломтиками помидора, кольцами лука.





• Время приготовления 15 минут •

САЛАТ С РЫЖИКАМИ

на 2 порции

- рыжики 300 г
- масло сливочное 1 ст. ложка
- яйца вареные 2 шт.
- помидоры 2 шт.
- яблоко 1 шт.
- сметана ½ стакана
- масло оливковое 2 ст. ложки
- сахар ½ ч. ложки
- перец красный молотый
- соль
- зелень укропа рубленая 1 ст. ложка

■ Рыжики нарежьте ломтиками и обжарьте на сливочном масле. Охладите.

■ Яйца, помидоры, очищенное яблоко нарежьте кружочками.

■ Подготовленные ингредиенты салата уложите в салатник слоями или секторами, заправьте солью, перцем и сахаром, посыпьте рубленой зеленью, полейте сметаной, взбитой с оливковым маслом.



• Время приготовления 20 минут •





САЛАТ ИЗ СЛИВ И ТЫКВЫ

на 4 порции

- сливы 250 г
- тыква 250 г
- чай готовый 150 г
- изюм без косточек 100 г
- сметана 100 г

■ У слив удалите косточки, мякоть мелко нарежьте.

■ Изюм замочите в охлажденном чае на 1 час.

■ Мякоть тыквы натрите на крупной терке.

■ Подготовленные продукты соедините и заправьте сметаной с сахаром (по вкусу).

■ Перед подачей салат оформите зеленью.

• Время приготовления 15 минут плюс замачивание •

САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

на 6 порций

- яблоки 2 шт.
- груши 2 шт.
- виноград 100 г
- корень сельдерея 60 г
- фундук молотый 30 г
- сок лимонный 2 ч. ложки
- сахар 2–3 ч. ложки

■ Очищенные яблоки, груши и сельдерей нарежьте кубиками, ягоды винограда разрежьте пополам.

■ Подготовленные продукты полейте лимонным соком и перемешайте.

■ Подавайте в порционных салатниках, посыпав сахаром и орехами.





• Время приготовления 15 минут •



ТОРТ ОВОЩНОЙ

на 8 порций

- картофель 150 г
- морковь 150 г
- яйца вареные 3 шт.
- огурцы 150 г
- корень петрушки 50 г
- сыр твердый 100 г
- майонез 400 г
- желатин 3 ч. ложки
- вода 130 г

■ Картофель и морковь отварите, охладите, нашинкуйте соломкой. Огурцы и яйца натрите на терке.

■ Желатин залейте холодной кипяченой водой на 40 минут, затем распустите на водяной бане и влейте в майонез. Перемешайте.

■ В разъемную форму выложите слоями продукты, поливая каждый слой майонезом с желе. Верх торта посыпьте сыром. Торт поставьте в холодильник на 3 часа.

■ Перед подачей освободите торт от формы, нарежьте на порции, оформите зеленью.

• Время приготовления 40 минут плюс охлаждение •

ОВОЩНАЯ ИКРА





на 4 порции

- перец сладкий 1 шт.
- цуккини 1 шт.
- морковь 1 шт.
- капуста белокочанная 100 г
- лук репчатый 1 головка
- томатное пюре 1 ст. ложка
- чеснок 2 зубчика
- масло растительное 1 ст. ложка
- уксус 3%-й 1 ч. ложка
- перец красный молотый
- соль

■ Цуккини и сладкий перец запеките в духовке, охладите, мелко порубите.

■ Морковь, капусту, лук нарежьте кубиками, спассеруйте на растительном масле с добавлением томата. Положите рубленые кабачок и сладкий перец и тушите 10–15 минут, периодически помешивая.

■ Заправьте икру уксусом, молотым перцем и растертым с солью чесноком, затем охладите.

■ При подаче посыпьте икру рубленой зеленью.

• Время приготовления 20 минут плюс охлаждение •

ГРИБНАЯ ИКРА

на 2 порции

- грибы 400 г
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 2 ст. ложки
- сок лимонный ½ ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Грибы мелко нарежьте и потушите в собственном соку до выпаривания сока. Затем добавьте мелко рубленный репчатый лук, масло и пассеруйте до золотистого цвета. Посолите, поперчите, заправьте лимонным соком. Охладите.

■ При подаче посыпьте икру рубленым зеленым луком.





• Время приготовления 40 минут •

ПЕРЕЦ С ЧЕСНОКОМ И ОРЕХАМИ





на 4 порции

- перец сладкий 500 г
- масло растительное 3 ст. ложки
- чеснок 2–3 зубчика
- орехи грецкие 200 г
- сок лимонный 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Сладкий перец испеките, очистите от кожицы и семян, нарежьте соломкой.

■ Чеснок и орехи мелко порубите, соедините с маслом, лимонным соком, солью, сахаром, черным перцем, перемешайте и полученной массой приправьте сладкий перец.

■ Перед подачей посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

• Время приготовления 15 минут •

КАБАЧКИ С ГРИБАМИ

на 6 порций

- кабачки 1 кг
- грибы 500 г
- рис отварной ½ стакана
- лук репчатый 2 головки
- яйца вареные 2 шт.
- сухари молотые
- масло растительное 4 ст. ложки
- сметана 1 стакан
- мука 1 ч. ложка
- томатное пюре ½ ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Кабачки очистите от кожицы, нарежьте цилиндрами высотой 3 см и, удалив сердцевину, бланшируйте в подсоленной воде 3 минуты.

■ Для фарша лук и грибы нарежьте мелкими кубиками, обжарьте, добавьте рис и рубленые яйца, посолите, поперчите.

■ Наполните кабачки фаршем, посыпьте сухарями, сбрызните маслом и запеките в духовке. Когда кабачки зарумянятся, полейте сметаной, смешанной с мукой и томатом, и запекайте еще 5–7 минут.

■ При подаче оформите зеленью.



• Время приготовления 50 минут •

Свекла с грибами

на 4 порции

- свекла 8 шт.
- грибы соленые 300 г
- морковь 3 шт.
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 3 ст. ложки
- томатное пюре 2 ст. ложки
- сметана 1 стакан
- перец черный молотый
- соль

■ Свеклу отварите, очистите, выньте сердцевину, оставив стенки толщиной 5 мм.

■ Лук и морковь мелко нарежьте, слегка обжарьте на масле, добавьте томат, мелко рубленные грибы и мякоть свеклы, посолите, поперчите и тушите 15 минут.

■ Наполните свеклу приготовленным фаршем, полейте сметаной и запекайте 25 минут при 220 °С.

■ Подавайте, оформив зеленью.







Перец фаршированный

на 2 порции

- перец сладкий 4 шт.
- грибы 500 г
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 1 зубчик
- помидоры 2 шт.
- масло растительное 2 ст. ложки
- сухари панировочные 1 ст. ложка
- сыр твердый тертый 1 ст. ложка
- масло сливочное 1 ст. ложка
- кинза, зелень базилика и мяты рубленые 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Перец разрежьте вдоль пополам, очистите, ошпарьте.

■ Нарезанные кубиками грибы и помидоры, мелко рубленные лук и чеснок обжарьте, добавьте соль, молотый перец, зелень.

■ Половинки перцев наполните приготовленным фаршем, посыпьте смесью сухарей и сыра, положите сверху кусочки сливочного масла и запекайте 15 минут при 220 °С.

■ При подаче выложите на блюдо, оформите зеленью.

ПОМИДОРЫ С НАЧИНКОЙ

на 5 порций

- помидоры 10 шт.
- грибы 500 г
- масло сливочное 2 ст. ложки
- ветчина 150 г
- лук репчатый 2 шт.
- сметана 2 ст. ложки
- зелень петрушки рубленая 1 ст. ложка
- сыр твердый тертый 100 г
- перец черный молотый
- соль





■ У помидоров срежьте верхушки, удалите часть мякоти с семенами. Посолите и поперчите помидоры изнутри.

■ Для фарша грибы нарежьте ломтиками, обжарьте на масле, затем положите нарезанные мелкими кубиками ветчину и лук, обжарьте, посолите, поперчите. Добавьте сметану, потушите 5–7 минут и подмешайте зелень. Охладите.

■ Наполните помидоры фаршем, накройте срезанными верхушками, уложите в смазанную маслом форму, посыпьте тертым сыром и запекайте 15–20 минут при 180 °С.

■ При подаче гарнируйте помидоры отварным картофелем и зеленым салатом.

• Время приготовления 40 минут •

ГОЛУБЦЫ ГРИБНЫЕ

на 4 порции

- капуста белокочанная 8 листьев
- грибы 400 г
- рис вареный 4 ст. ложки
- лук репчатый 1 головка
- шпик копченый 100 г
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- масло сливочное 1 ст. ложка
- сметана 2 ½ стакана
- масло растительное 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Отварите капустные листья в подсоленной воде до полуготовности, отбейте утолщения на них.

■ Для фарша шпик, лук и грибы нарежьте мелкими кубиками. Шпик обжарьте до вытапливания жира, затем положите лук, грибы и обжарьте их. Добавьте рис, посолите, поперчите и перемешайте.

■ Для соуса муку пассеруйте на сливочном масле до светло-желтого цвета, слегка охладите, добавьте сметану, соль, перец и варите 5 минут.

■ Каждый капустный лист, положив на него фарш, сверните конвертиком, обжарьте на растительном масле. Залейте голубцы сметанным соусом и запекайте 30 минут при 180 °С.





• Время приготовления 40 минут •

ГРИБЫ С ОВОЩАМИ

на 4 порции

- грибы 500 г
- шпик 100 г
- капуста белокочанная ½ кочана
- картофель 4 шт.
- репа 1 шт.
- морковь 1 шт.
- корень петрушки 1 шт.
- вода ½ л
- лук зеленый 5 г
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Грибы, морковь, корень петрушки и репу нарежьте ломтиками, капусту – шашками, картофель – дольками.

■ Шпик нарежьте кубиками, обжарьте до образования хрустящих шкварок, выньте их шумовкой. В вытопившемся жире обжарьте грибы и коренья до полуготовности. Затем влейте горячую воду, добавьте репу, капусту, картофель, посолите, поперчите и тушите до готовности.

■ При подаче грибы с овощами посыпьте шкварками, рубленым зеленым луком и петрушкой.





• Время приготовления 40 минут •

ЛАЗАНЬЯ С ГРИБАМИ



на 4 порции

- лазанья 15 пластин
- грибы 900 г
- лук репчатый 1 головка
- кукуруза консервированная ½ стакана
- зеленый горошек консервированный ½ стакана
- зелень укропа рубленая 4 ст. ложки
- оливки без косточек 100 г
- масло оливковое 4 ст. ложки
- соль

для соуса:

- сыр твердый тертый 200 г
- сливки густые 1 стакан
- яйцо 1 шт.
- помидоры 2 шт.



■ Пластины лазаньи отварите, затем откиньте на дуршлаг.

■ Грибы и лук мелко нарежьте и обжарьте на масле. Добавьте кукурузу, горошек, зелень, мелко нарезанные оливки.

■ На дно смазанной маслом формы уложите 3 пластины лазаньи, на них – половину грибной массы. Повторите слои и накройте пластинами лазаньи.

■ Для соуса помидоры ошпарьте, снимите кожицу, мякоть нарежьте мелкими кубиками и смешайте со сливками, яйцом и сыром.

■ Залейте лазанью соусом и запекайте 25–30 минут.

• Время приготовления 1 час 30 минут •

РЫБНИК С ГРИБАМИ



на 6 порций

- филе рыбы 1 кг
- грибы сушеные 50 г
- лук репчатый 2 головки
- морковь 1 шт.
- хлеб пшеничный черствый 100 г
- масло сливочное 6 ст. ложек
- яйцо 1 шт.
- сухари пшеничные молотые 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Грибы замочите в холодной воде, затем отварите в этой же воде, предварительно процедив ее, охладите и порубите.

■ Лук и морковь нарежьте мелкими кубиками, обжарьте на части масла, добавьте грибы и жарьте еще несколько минут. Охладите.

■ Филе рыбы пропустите через мясорубку, соедините с предварительно замоченным в воде хлебом, добавьте взбитое яйцо, грибы с овощами, посолите, поперчите и перемешайте.

■ В смазанную маслом форму выложите приготовленную массу, посыпьте сухарями, сбрызните растопленным оставшимся маслом. Запекайте в духовке 35–40 минут при 210 °С.

■ Подавайте рыбник с острым кетчупом, нарезав на порции.

• Время приготовления 1 час 20 минут •

РАГУ С ГРИБАМИ

на 4 порции

- грибы 500 г
- мякоть свинины 300 г
- филе курицы 200 г
- шпик 100 г
- масло растительное 1 ст. ложка
- лук зеленый 1 пучок
- помидоры 4 шт.
- перец черный молотый
- соль

■ Шпик, свинину и филе курицы нарежьте кубиками и обжарьте на масле до образования золотистой корочки.

■ Добавьте нарезанные кубиками помидоры и грибы, рубленый зеленый лук, посолите, поперчите и тушите 25 минут.

■ При подаче выложите рагу на блюдо и посыпьте рубленой зеленью.





• Время приготовления 40 минут •

ЯИЧНИЦА С ГРИБАМИ

на 2 порции

- яйца 4 шт.
- грибы вареные 150 г
- корень сельдерея ½ шт.
- лук-порей 1 шт.
- зеленый горошек консервированный ½ стакана
- яблоко 1 шт.
- масло сливочное 2 ст. ложки
- бульон грибной 4 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Грибы и сельдерей нарежьте соломкой, добавьте колечки лука, горошек, тертое яблоко, перемешайте и выложите в смазанную маслом форму.

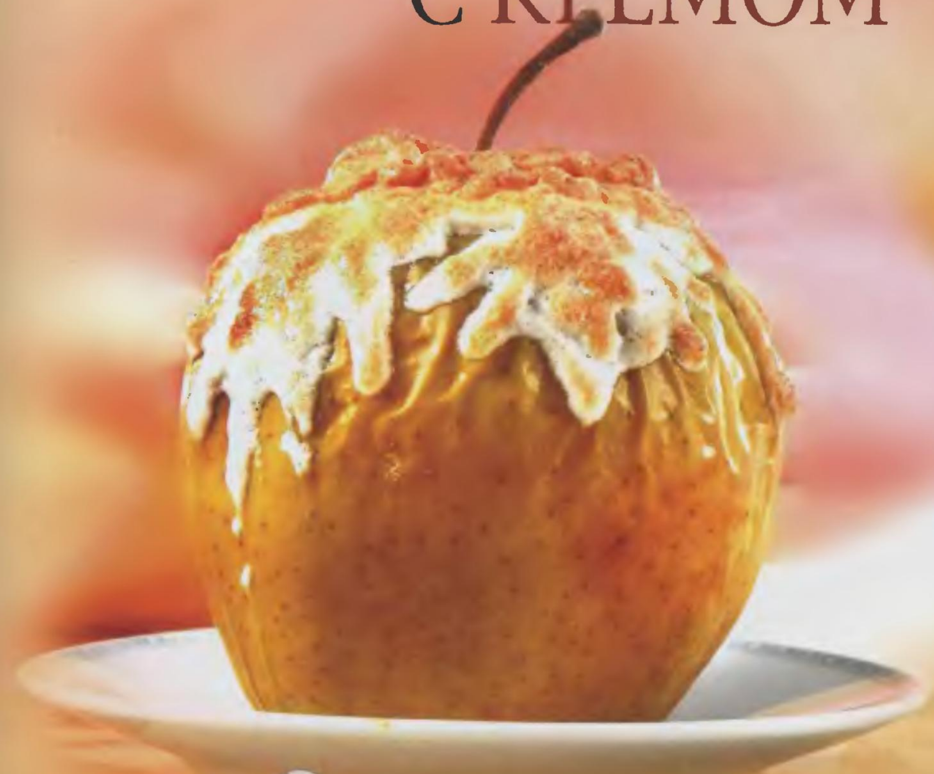
■ Взбейте яйца с бульоном, солью и перцем, залейте ими грибную смесь и запеките.

■ При подаче посыпьте яичницу рубленой зеленью. Подайте с гренками из пшеничного хлеба.



• Время приготовления 25 минут •

ЯБЛОКИ С КРЕМОМ





на 3 порции

- яблоки 3 шт.
- сахар 3 ст. ложки

для крема:

- пудра сахарная 3 ст. ложки
- яичные белки 2 шт.
- пудра ванильная 2 г

■ Из яблок удалите круглой выемкой сердцевину. Образовавшиеся углубления заполните сахаром. Подготовленные яблоки уложите на противень, подлейте немного воды и запекайте их в духовке 10–15 минут.

■ Яичные белки взбейте, добавляя ванильную пудру, и небольшими порциями – половину сахарной пудры. Перемешайте крем ложкой, добавьте оставшуюся сахарную пудру.

■ На подготовленные яблоки выпустите из кондитерского мешка крем и поставьте их в духовку на 1 минуту, чтобы крем слегка подрумянился.

• Время приготовления 30 минут •



ДЫННЫЙ ТОРТ

на 12 порций

- корж бисквитный 1 шт.
- масло сливочное 125 г
- желатин 12 г
- мякоть дыни 600 г
- сахар ½ стакана
- сливки густые 1 стакан
- сахар ванильный 1 ч. ложка

■ Разъемную форму выстелите пергаментной бумагой. Выложите в нее бисквит.

■ Из мякоти дыни вырежьте несколько шариков и отложите. Из оставшейся мякоти сделайте пюре. Добавьте сахар, растворенный в холодной кипяченой воде, и разогретый на слабом огне желатин и поставьте на 30 минут в холодильник. Взбейте сливки с ванильным сахаром и добавьте в массу. Крем выложите на корж и поставьте в холодильник на 4 часа.

■ Оформите дынными шариками и мятой.

• Время приготовления 30 минут плюс охлаждение •

ЯБЛОЧНЫЙ ПУДИНГ

на 5 порций

- яблоки 3–4 шт.
- молоко 2 ½ стакана
- яйца 3 шт.
- сахар 3 ст. ложки
- орехи грецкие ½ стакана
- крупа манная 5 ст. ложек
- сметана 5 ст. ложек
- соль

■ Орехи поджарьте, измельчите и проварите несколько минут в молоке. Затем, непрерывно помешивая, всыпьте манную крупу. Смесь проварите 10 минут, охладите.

■ Яичные желтки разотрите с сахаром.

■ Яблоки, удалив сердцевину, нарежьте дольками, и, добавив соль, перемешайте с желтками и орехово-манной смесью. Затем введите взбитые белки и осторожно перемешайте.

■ Массу выложите в смазанную маслом форму и запекайте 20–30 минут.





• Время приготовления 50 минут •

ПИРОЖКИ С ГРИБАМИ

на 10 штук

для теста:

- мука 2 стакана
- маргарин 200 г
- сметана 2 ст. ложки
- сахар 1 ч. ложка
- соль ½ ч. ложки
- яйцо 1 шт.

для начинки:

- грибы 500 г
- крупа гречневая ½ стакана
- лук репчатый 1 головка
- масло сливочное 150 г
- бульонный кубик с беконом 1 шт.
- перец черный молотый
- соль

■ Для теста маргарин с мукой порубите до консистенции крошек. Добавьте сметану, соль, сахар, замесите тесто и выдержите его в холодильнике 1 час.

■ Для начинки сварите рассыпчатую гречневую кашу на бульоне, приготовленном из кубика. Лук порубите, обжарьте на сливочном масле, затем добавьте мелко нарезанные грибы и жарьте до готовности грибов. Перемешайте гречневую кашу с грибами и луком, посолите и поперчите.

■ Тесто раскатайте в пласт толщиной 0,5 см, вырежьте лепешки, на середину каждой положите грибной фарш и сформуйте пирожки.

■ Уложите пирожки швом вниз на смазанный маслом противень, смажьте взбитым яйцом и выпекайте 15–20 минут при 220 °С.



• Время приготовления 1 час 30 минут •

КОРЗИНОЧКИ С ФРУКТАМИ

на 12 штук

для теста:

- мука 300 г
- маргарин 150 г
- сахар 100 г
- яйцо 1 шт.
- сода ½ ч. ложки

для желе:

- сахар 200 г
- желатин 20 г
- кислота лимонная 1 г
- вода 300 г
- коньяк 1 ст. ложка
- фрукты (яблоки, апельсины, киви) 500 г



■ Желатин залейте 100 г холодной воды на 40 минут, затем распустите на водяной бане. В оставшуюся воду всыпьте сахар, лимонную кислоту, доведите до кипения, слегка охладите и влейте подготовленный желатин. Добавьте коньяк, охладите.

■ Маргарин разотрите с сахаром до исчезновения комков, добавьте взбитое яйцо, всыпьте муку с содой. Тесто раскатайте в пласт толщиной 5 мм и вырежьте формочками круглые лепешки. Положите лепешки в формочки и придавите тесто. Испеките при 250 °С, охладите. Наполните фруктами и залейте полузастывшим желе.

• Время приготовления 50 минут •

ТОРТ СЛОЕНЫЙ С АБРИКОСАМИ

на 8 порций

для теста:

- мука 350 г
- маргарин 250 г
- вода 120 г
- соль ½ ч. ложки
- уксус 3%-й ½ ч. ложки

для крема:

- масло сливочное 200 г
- молоко сгущенное 150 г
- коньяк 1 ст. ложка
- сахар ванильный 1 ст. ложка
- абрикосы консервированные 500 г

■ Муку смешайте с размягченным маргарином, подлейте подсоленную и подкисленную уксусом воду и быстро замесите тесто. Поставьте тесто в холодильник на 3 часа. За это время два раза раскатайте тесто в тонкий пласт и сложите его в 4 слоя.

■ Полученное слоеное тесто раскатайте в пласт толщиной 6 мм, вырежьте две лепешки, положите на противень. Испеките, охладите, прослоите кремом. Верх торта украсьте абрикосами и кремом, боковую поверхность смажьте кремом и посыпьте слоеной крошкой.



• Время приготовления 30 минут плюс охлаждение •





БАБУШКИНЫ ПИРОЖКИ

на 15 шт.

- мука пшеничная 3 стакана
- вода 1 стакан
- масло ореховое 1 ст. ложка
- варенье густое или джем 1 стакан
- пудра сахарная
- масло растительное для фритюра 1 стакан
- соль

■ Из муки, воды, орехового масла и соли замесите крутое тесто.

■ Готовое тесто тонко раскатайте, вырежьте лепешки, на середину каждой положите по ложке варенья. Сформуйте пирожки.

■ Пожарьте пирожки во фритюре.

■ При подаче посыпьте сахарной пудрой.

• Время приготовления 40 минут •



КЕКСЫ С МАЛИНОЙ

на 10 штук

- мука пшеничная 2 стакана
- маргарин 100 г
- сметана 1 стакан
- яйцо 1 шт.
- сахар 1 стакан
- разрыхлитель для теста 2 ч. ложки
- малина 3–4 ст. ложки

■ Смешайте маргарин комнатной температуры со сметаной и яйцом, отдельно перемешайте муку, сахар и разрыхлитель. Затем массы соедините, добавьте в тесто малину и перемешайте.

■ Смажьте формочки маргарином и наполните каждую на ⅔ тестом. Выпекайте 15–20 минут при 180 °С.

ВАТРУШКИ С ВАРЕНЬЕМ

на 6 штук

- мука пшеничная 400 г
- масло сливочное 50 г
- сметана 200 г
- яйца 4 шт.
- сахар 100 г
- варенье яблочное ½ стакана
- варенье черносмородиновое ½ стакана
- льезон 2 ст. ложки

■ Из муки, яиц, масла, сметаны, сахара замесите тесто.

■ Раскатайте лепешки, положите на лист, смазанный маслом, сформуйте ватрушки, края смажьте льезоном. Дайте слегка подрумяниться в духовке. Покройте середину поверхности каждой ватрушки яблочным вареньем, края – черносмородиновым. Дайте дойти в духовке до готовности.



УДК 641.55 (083)
ББК 36.997
Щ36

Щедрая осень.– Челябинск: Аркаим, 2004.– 32 с.: ил.– (серия «Семь
Щ36 поварят»).

ISBN 5-8029-0784-3

Рецепты этой книги помогут вам быстро и вкусно приготовить дары осени: фрукты, овощи и, конечно же, грибы.

УДК 641.55 (083)
ББК 36.997

Издание для досуга

Щедрая осень



Ответственный редактор А. А. Самойлов
Дизайн – В. А. Кугаевский
Художник Е. М. Суздальцева
Дизайн обложки Н. В. Тихоплав
Технический редактор Т. В. Анохина
Корректор Е. А. Кашина
Компьютерная верстка – О. И. Воробьева
Фотограф А. А. Титаев
Обложка:
Стилист Е. Б. Брюхина
Фотограф К. А. Шевчик

Блюда приготовлены и апробированы в кулинарной студии издательства «Аркаим»

Подписано в печать 19.08.04. Гарнитура FreeSet. Печать офсетная.
Издательство «Аркаим», издательство «Урал Л.Т.Д.», 454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
Отпечатано в Китае

По вопросам приобретения литературы обращаться:

Челябинск, издательство «Аркаим», издательство «Урал Л.Т.Д.»
454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
тел.: (3512) 65-87-01 (отдел реализации)
тел/факс: 65-87-00, 65-86-97
E-mail: sales@ural-ltd.ru

Москва, представительство издательства «Аркаим», издательства «Урал Л.Т.Д.»
107023, г. Москва, ул. Малая Семеновская, 11а, стр. 4
тел.: (095) 964-14-57, 964-14-80 (факс)
E-mail: ural-ltd@mtu-net.ru

ISBN 5-8029-0784-3